



# 依存症外来・病棟にいられた ご家族の皆様へ

～ご本人のアルコール依存症からの回復と  
ご家族の関わり～

# こんなことを考えたことはありませんか？

酒に逃げてるだけで  
しょ！

意志が弱いから・・・

甘えてるんだわ！

警察のご厄介になったん  
だから！

仕事が見つかれば・・・



# 依存症は『 病気 』です

- 依存症は本人の意志や根性、  
周囲からの愛情、罰、制限では治りません。
- 依存症は『止められない病気』ではありません。  
⇒その都度『止められる』が、ほどほどで止められず（コントロールが利かず）、多くの大切なものを失うことにつながります。

# 依存症が生み出す様々な問題

- **健康問題**

からだの病気（糖尿病、高血圧、認知症、肝臓の病気など）  
こころの病気（うつ病、不眠症など）

- **経済的問題**

浪費、借金、窃盗など

- **職業上の問題**

職務能力の低下、酒臭出勤、失業など

- **社会的問題**

犯罪・事故、対人関係のトラブル

- **家族の問題**

家族への暴言・暴力、 家族の心身の健康問題

# 依存症からの回復

- 慢性の病気なので『完治することはない』のですが、うまく付き合っていくことで『回復』することは可能です。
- しかし、ご本人だけの力で回復していくのは、とても難しい病気です。近しい方からの理解と支援が必要です。
- 一人で抱えこんだり、疲れきったりしないように、みんなで支えていきましょう。





# 当院の治療プログラム



- 自分の考え方のクセに気づく 【ポケットトーチ】
- 自分のからだどこころに気づく 【ひといき】
- からだに目を向ける 【運動療法】
- 自分の気もちを言葉にする、人の体験から学ぶ  
【断酒会】【女性アディクションの会】

原則 1クール 8週間で行います

# ご家族の関わり方の参考



## < CRAFT >

- ・アメリカで開発された「依存症者と家族のためのプログラム

**C**ommunity

**R**einforcement **A**nd **F**amily

**T**raining(コミュニティ強化法と家族トレーニング)の頭文字をつなげたものです。



## < CRAFTの参考例 >

深夜を過ぎても帰らない家族に対して…

こんなに遅くなるのなら、**あなたは**どうして電話の一本もいれてくれないの！

- 『**あなた**』を主語にすると、心配して言っているのに、相手は責められたように感じてしまうかも…



遅くなるという連絡が**無い**から、**わたしは**すごく心配したよ。今度遅くなる時は、必ず電話をしてね

- 『**わたし**』を主語にすると、あなたの伝えたい気持ちが相手に伝わりやすくなります。





# 当センターでの家族支援①



- ・当院では【**ひだまりの会**】というプログラムも行っていきます。
- ・アルコール依存症だけではなく、薬物依存症やギャンブル依存症のご家族も集まり、依存症という病気によって家族が抱える様々な悩みの分かち合いと、テキストを用いての学習会を行っています。

- ・毎月土曜日 月1回（不定期） 10～12時
- ・場所はデイケアセンター 3階(中棟3階)
- ・参加費やテキスト代は無料
- ・参加して頂けるご家族は、当センターの「家族相談」を受けたご家族、または当センター通院歴のある当事者のご家族です



## 当センターでの家族支援②



- ・当院では【**家族相談**】を行っています。
- ・アルコール依存症だけではなく、個別で、様々な依存症のご家族の相談にのっています。
- ・「人前では話しにくい」「じっくり相談にのってほしい」と思われる方におススメです。

- ・毎週水曜日 10～11時
- ・1家族1回につき、5500円
- ・予約ご希望の方は、地域連携室にご連絡ください。

